

Leichter leben

Blutwerte und Körpergewicht im Griff



Kursangebot Leichter leben – Klagenfurt 03

Wir begleiten Sie bei Ihrer persönlichen Verhaltensänderung und zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Ernährung geschmackvoll gestalten, Freude an Bewegung finden und sich langfristig wohler fühlen.

Kick-Off-Veranstaltung:	Montag, 28.09.2026 von 18:00 – 20:00 Uhr
Präsenzmodule:	05.10., 12.10., 19.10., 09.11., 11.01., 18.01., jeweils montags von 18:00 – 21:00 Uhr
Bewegung:	07.10., 21.10., 04.11., 18.11., 13.01., jeweils mittwochs von 17:30 – 19:00 Uhr
Webinare (online):	25.01., 01.02., 15.02., 22.02., 01.03., 05.04., jeweils montags von 18:00 – 19:00 Uhr
Kochworkshop:	Freitag, 06.11.2026 von 16:00 – 20:00 Uhr

Präsenzmodule: Bifo AK / ÖGB Bahnhofstraße 44; 9020 Klagenfurt

Bewegung: Powerpoint Fitness, Miegerer Straße 12, 9065 Ebenthal

Kochworkshop: Polytechnische Schule, Kneippgasse 30, 9020 Klagenfurt

www.gesundheitskasse.at/leichterleben

Kontakt: leichterleben@oegk.at

Leichter leben ist ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse – finanziert vom Gesundheitsförderungsfonds der Bundesländer und der ÖGK.

